

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-12-21</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Twaróg 80g ( <b>MLE</b> ), Pickle 50g ( <b>GOR</b> ),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU psz, SEL, GOR</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g ( <b>GLU psz, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 200g ( <b>GLU jęcz</b> ), Sałata z olejem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</b> ), Polędwiczanka z warzywami 50g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2130.21 kcal; Energia: 4973.29 kJ; Białko ogółem: 79.43 g; białko zwierzęce: 60.56 g; białko roślinne: 19.35 g; Tłuszcz: 58.98 g; Węglowodany ogółem: 198.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.03 g; Sód: 1173.06 mg; Potas: 1771.42 mg; Wapń: 132.18 mg; Fosfor: 649.46 mg; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; suma cukrów prostych: 43.28 g; Woda: 442.36 g; Popiół: 7.89 g;		
<b>sobota 2024-12-21</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Dżem 80g, banan 1 szt 200g, Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU psz, SEL</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g ( <b>GLU psz, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 200g ( <b>GLU jęcz</b> ), Warzywa na parze 100g, Kompot wieloowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</b> ), Fasolka szparagowa z wody 50g ( <b>ROŚ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2199.39 kcal; Energia: 8114.27 kJ; Białko ogółem: 66.97 g; białko zwierzęce: 32.36 g; białko roślinne: 29.31 g; Tłuszcz: 68.69 g; Węglowodany ogółem: 346.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.56 g; Sód: 2477.64 mg; Potas: 3185.62 mg; Wapń: 431.74 mg; Fosfor: 1137.18 mg; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; suma cukrów prostych: 100.31 g; Woda: 702.56 g; Popiół: 13.35 g;		
<b>sobota 2024-12-21</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Śniadaniowa drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU psz, GOR</b> ), Ser biały półtłusty 40g ( <b>MLE</b> ), Pickle 30g ( <b>GOR</b> ),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU psz, SEL, GOR</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g ( <b>GLU psz, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 200g ( <b>GLU jęcz</b> ), Sałata z olejem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml ( <b>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</b> ), Polędwiczanka z warzywami 50g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 30g, sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2090.91 kcal; Energia: 7811.70 kJ; Białko ogółem: 67.54 g; białko zwierzęce: 16.01 g; białko roślinne: 31.26 g; Tłuszcz: 103.68 g; Węglowodany ogółem: 247.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.45 g; Sód: 1896.23 mg; Potas: 2529.82 mg; Wapń: 221.53 mg; Fosfor: 959.69 mg; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; suma cukrów prostych: 37.64 g; Woda: 713.73 g; Popiół: 11.72 g;		

Dietetyk